

# "QOLDA"

## Жедел Көмек Көрсету Жобасы

Тамыз, 2020 | #8 шығарылым



### Алматы қаласындағы ҮЕҰ

*5 шілде күні басталған локдаун 17 тамызға дейін ұзартылды. Бұл шешім елдегі эпидемиологиялық жағдайды тұрақтандыруға бағытталған. Осы орайда Нұр-Сұлтан мен Алматы қаласында тұратын әлеуметтік тұрғыдан қорғалмаған отбасыларға карантиннің негативті әсерін азайту мақсатында қайырымдылық акциялар ұйымдастырылып, жан-жақты көмек көрсетілуде.*

Қазақстандағы Отбасылық бизнес ассоциациясының «Бизнеске арналған жедел жәрдем» жобасы аясында ШОБ өкілдеріне тегін кеңес беріліп жатыр. Маман Аида Қамысова кәсіпкерлермен кездесу өткізді. 27 шілде мен 8 тамыз аралығында 25 жеке даму жоспары жасалып, 133 кәсіпкерге кеңес берілді.

**Қазақстандағы Отбасылық бизнес ассоциациясы** жоба аясында кәсіпкерлер арасында сауалнама жүргізді. Оған ҚР барлық аумағынан 400 шағын және орта бизнес иесі мен жеке кәсіпкерлер қатысты.

# Нұр-Сұлтан қаласындағы ҮЕҰ



*27 шілде мен 10 тамыз аралығында Орталық Азияның Еуразия қоры «Шеврон» компаниясының қолдауымен жасалып отырған «Qolda» жедел көмек жобасы аясында елордалық 4 ҮЕҰ Нұр-Сұлтан қаласының әлеуметтік жағынан осал тұрғындарына көрсетіліп жатқан көмек туралы баяндайтын newsletter-ді ұсынамыз.*

**«Болашаққа қадам»** ҚҚ өкілдері 3-8 тамыз аралығында WhatsApp-та соңғы конференцияны өткізді. Мақсаттық аудиториядан қордың жұмысын жақсартуға бағытталған пікірлер мен ұсыныстар жиналып, «Qolda» жедел көмек жобасының қорытындысы талқыланды.

**«Дос» Тәуелсіз өмір»** МҚБ өкілдері 20 атаудан тұратын азық-түлік қораптарын тірек-қимыл жүйесінің аурулары бар және I, II, III топтағы мүгедектер тұратын 10 отбасыға жеткізді. Барлық отбасылармен жеке кездесулер ұйымдастырылып, консультациялық көмек көрсетілді. 27 шілде мен 10 тамыз аралығында 10 отбасы қамтылды. Жақын күндері тағы 10 отбасыға көмек көрсетіледі.

# Азаматтық сектордан кеңестер

**Сабырлық төзімділік**

**Өзіңе демалуға мүмкіндік бер**  
Табиғат аясында ныдыруга немесе саған шынайы рахат беретін іспен айналысуға болады. Топықпанды демалу да – қалыптаспыруды көзге алатын дағды.

**Эмоциялық шекараларды сақта**  
Беттен адамдарын мәселелеріне және кездейсоқ шиеленістерге эмоциямен берілме.

**Күйзеліс сізді жақсартпайды**  
Дұрыс пайдалансаңыз, күйзеліс ынталандыра алады. Рационалды шешімді қолдана отырып күйзелісті және алсаң, сен мықтырақ және төзімдірек бола түрсің.

**Үрейлеріңе тіке қара**  
Үрейлеріңе тіке қарай алсаң, сен оларды өз бақылауыңа аласың. Егер өз үрейлеріңнен тығышталатын болсаң, олар саған бақылау орната бастайды.

**Арналған кеңестер**

**Ортақ ережелер немесе келісімдер**  
Алғашқы балалардың келісіміне және сабақтарының түпнұсқасына ережелерді қарастырыңыз. Ортақ ережелерді, шарттарды, ережелерді жазғызыңыз. Ережелерді ұстауға тиіс ережелерге дәлелдер құрылым жасауға арналған қолдау болды. Егермен бірге, міндетсіз, бір нәрсеге қатысты және т.б.

**Балалардың тұлғалық қасиеттерін бағаламаңыз, олардың әрекеттерін тәртіпті талдауға тырысыңыз**  
Көбінесе үлкендер өз балаларына өздерінің қасиеттері мен әрекеттеріне қатысты сөздерді айтады. Мұндай сөздер балалардың өздеріне қатысты өздерінің қасиеттері мен әрекеттеріне қатысты сөздерді айтады. Сондықтан өз балаларына балалардың әрекеттері мен әрекеттеріне қатысты сөздерді айтады. Балалардың өздерінің қасиеттері мен әрекеттеріне қатысты сөздерді айтады.

**Дәрбес болуына мүмкіндік беру**  
Алғашқы арналы атып өтсе, балалар бір нәрсеге бағытталуға қабілетті болуы керек. Балалардың өздерінің қасиеттері мен әрекеттеріне қатысты сөздерді айтады.

**Жастарға арналған кеңестер**

**Денсаулығыңызға көңіл бөліңіз**  
Өз денсаулығыңызға арнауға болатын уақыт болса болды. Мүмкіндік бастама тәжірибелеріңізді пайдаланыңыз (көбінесе мейіз жемістер), су көп ішіңіз.

**Өз-өзіңді дамытумен айналысыңыз**  
Төз өзгеретін заманда бізге икемді болу қажет, сондықтан да ішкі капиталымызды толықтырып тұту өте маңызды. Шешімдік өнері, актерлік шеберлік қазығы өсу және т.б. осы сияқты тақырыптардағы онлайн тренингтерге жазылыңыз.

**Жұмысқа арнал**  
Сіздің жасыңызда жұмысқа кірісетін уақыт болуы мүмкін. Бірақ бұл жұмысқа кірісетін уақыт болуы мүмкін.

**Балалармен қарым-қатынас**  
Ең бастысы, балаға деген махаббатыңызды көрсетіңіз. Ол өзінің қажеті, маңызды өзіннің және оны жақсы көретінін сезініп тұрс.

**Үйдің ішкі шекарасымен сенімділік жасауды орнатыңыз.**  
Бала үйде оны аржақтан қалайтынын, түсінетінін және қабылдайтынын білуі тиіс.

**Баладан көп нәрсені талап етпеңіз.**  
Өзінің нашар көңіл-күйіне бен сәтсіздігі үшін жауапкершілікті балаға артпаңыз. Бала сізді емес, сіз баланы түсінуге тиіссіз. Себебі, сіз бала болдыңыз, ал ол ересек болған жоқ.

**Балаларға осы әлемнің жолдары немесе кез-келген уақытта көмек пен кеңес сұрай алатын адамы болыңыз.**

**Егер де баланың кіші балық қалса, назарды оның әрекетіне салу керек.**  
Балаға ұрғандық, сөз тигізудің мұқияты қажетті жер, ал күш қолдануға ұйым-қалса, тіпті салынады.

"QOLDA" жедел көмек көрсету жобасының екінші бөлігінің аясында ОАЕҚ серіктестері мен азаматтық сектор тарапынан халық пен үкіметтік емес ұйымдарға арналған карантинге дағдылану және карантиннен шығу бойынша кеңестерді дайындау және тарату шаралары өткізілуде.

Бұл бөліктің мақсаты халықтың әр түрлі таптары мен азаматтық секторға арналған кеңестерден тұратын көрнекті материалдарды тарату арқылы әлеуметтік шиеленісті төмендету болып табылады. Сонымен қатар, бұл іс-шара жергілікті қоғамдық ұйымдардың пандемия уақытында атқарған шараларын дәріптеуге де ықпалын тигізеді.

Қазіргі уақытта балалары бар отбасыларға, жастарға, кең халыққа арналған кеңестер дайын.

# “Qolda” жобасы аясында БАҚ жарияланымдары

<https://baribar.kz/135796/qolda-zhedel-koemek-zhobasy-bastalghaly-1000-gha-zhuyq-muqtazh-otbasy-koemek-aldy/> <https://www.instagram.com/p/CDbNVdtj51d/?igshid=oik4s8qkf00w>

- <https://www.instagram.com/p/CDbJh62pNco/?igshid=1oo87d2sobrww>

- <https://www.facebook.com/radiommkz/posts/908381116238305>

- <https://www.facebook.com/radiommkz/posts/908382892904794>

- <https://twitter.com/radiommkz/status/1290230894922313730> <https://twitter.com/radiommkz/status/1290230256104742912>

- [https://vk.com/radiommkz?w=wall-135895145\\_1258](https://vk.com/radiommkz?w=wall-135895145_1258) [https://vk.com/radiommkz?w=wall-135895145\\_1257](https://vk.com/radiommkz?w=wall-135895145_1257)

- <https://www.instagram.com/p/CDbJbIYpbUo/> <https://www.instagram.com/p/CDbJh62pNco/>

- <https://www.instagram.com/p/CDluBDYpLSF/?igshid=11n4vgyibmccc> <https://www.instagram.com/p/CDlulesJCjL/?igshid=k2jilg2cukn1> <https://www.instagram.com/p/CDluLFpJVbl/?igshid=t4kr62rjf2fp>

- <https://www.facebook.com/170595956683495/posts/911240525952364/?d=n>

- <https://www.facebook.com/170595956683495/posts/911240789285671/?d=n>

- <https://www.facebook.com/170595956683495/posts/911250732618010/?d=n>

- <https://www.facebook.com/170595956683495/posts/911251119284638/?d=n>



**Жоба:** [www.qolda.org](http://www.qolda.org) / [t.me/Qolda\\_project](https://t.me/Qolda_project)

**Шеврон компаниясы:** [www.chevron.com](http://www.chevron.com) /

**ОАЕҚ:** <http://ef-ca.kz> /

**Байланыс:** [AzharN@ef-ca.org](mailto:AzharN@ef-ca.org) , [Aliya@ef-ca.org](mailto:Aliya@ef-ca.org)